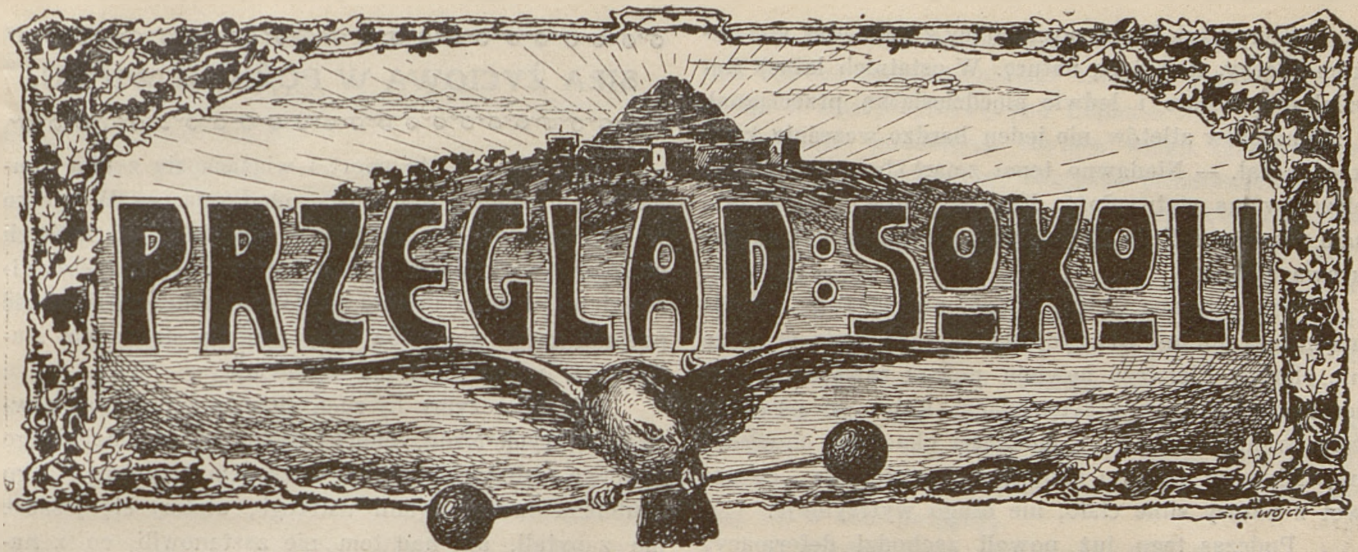
Nr. 15. Kraków 1. Sierpnia 1910. Rocznik II.



ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH
Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.
Redakcya i Administracya: Kraków, ul. Wolska l. 27 (Gmach Sokoła).

SIŁA MIĘŚNI A ŻYWOTNOŚĆ.

Pochop do głębszego zajęcia i zastanowienia się nad tym tematem, w obecnych czasach, dało pięciu braci Jndów przebywających obecnie w Londynie. Ludzie ci, to pojedynczy prostaczkowie, miernie żyjący, nieposiadający większej inteligencyi ani sztuki zapaśniczej, mimoto nad światowymi zapaśnikami górujący.

Cóż to za przyczyna?

Wszak Gama, Bux i towarzysze ani inteligencyą ani siłą, ani znawstwem sztuki zapaśnictwa, z którego zaledwie parę chwytów sobie przyswoili nie celują, mimoto jednak nad siłaczami zapaśniczemi jak Lemm i Cyganiewicz górują. Bux kładzie Lemma w niewielu minutach, a Cyganiewicz — wobec Gamy, leżąc przez przeszło dwie godziny bez ruchu na ziemi ku ogólnemu zgorszeniu Anglików — odgrywa politowania godną rolę.

Widać, że ludzie ci posiadają coś, czego już dawno zwykłym matadorom zapaśnictwa niedostaje, t. j. zdrowego serca i siły żywotnej. Że siły mogą być różnej natury, o tem chyba każdemu wiadomo. Siła mięśniowa nie jest tem samem co siła życiowa, i nigdy z tą ostatnią w parze nie chodzi, a nawet w swojej istocie, szkodliwie się jej przeciwstawić może, o czem bardzo wielu sportowców zdaje się nie wiedzieć. Uwydatnia się to szczególniej u owych siłaczy, którzy się publicznie pokazują i na których olbrzymie cielska oczy mas z podziwem się zwracają, upatrując w nich wzory ogólnej siły. Że posiadają oni siłę mięśniową tego nie przeczymy. Co jest jednak z ich siłą życiową i jej podwaliną: zdrowiem i najwyższą doskonałością wewnętrznych organów? Chyba najgorsze uposarzenie! Są to zazwyczaj olbrzymie cielska, ostatkami swych sił życiowych goniące.

Na dowód tego przytoczymy tu, z długiego szeregu przedwcześnie zmarłych siłaczy — niektórych: Maul, saski „człowiek mięśni“, który z powodu swoich anormalnych ramion i mięśni górnej części ciała, z końcem lat ośmdziesiątych nadzwyczaj podziw wzbudzał, podupadłszy w ostatnich latach moralnie i stawszy się pijakiem z początkiem lat dziewięćdziesiątych jako chory wewnętrznie kosztem miasta w szpitalu utrzymywany, skończył licząc lat 45.

W całkiem podobny sposób zmarł nieco później, przed niewielu laty bardzo sławny bawarski atleta Daniel Böderman, zwany „bawarską skałą“, którego ciało było równie imponujące jak Herkulesa farnezyjskiego. — Mięśnie jego w młodości były jak „stal twarde“ mimoto dożył zaledwie 42 lat.

Taki sam los spotkał bawarskiego atletę Schneida który przed około 20 laty publicznie się popisywał, wytrzymując w rękach siłę pociągową dwóch koni. Umarł on w 37. r. w nędzy i opuszczeniu w jednym z górno-palatyńskich szpitali.

Karol Abs z Hamburga, najsłynniejszy atleta i zapaśnik swojego czasu, w ostatnich latach żywota cierpiał na wątrobę i wodną puchlinę, zmarł licząc zaledwie 44 lat. Na suchoty zmarli w stosunkowo młodym wieku, francuscy zapaśnicy Doublier i Robinetti, w ostatnich czasach węgierski zapaśnik Sandorffy, przed rokiem zaś na zapalenie płuc, zmarł w Berlinie młody holenderski olbrzym zapaśnik Porthos, a ostatnio mistrz światowy boxu Joe Gans w Ameryce.

Styryjczyk Hans, posiadający z pomiędzy wszystkich siłaczy, najtęższą naturę. W ostatnich latach kaszlał nieustannie i ledwie pięćdziesiątkę przeciągnął. I z amatorów atletów nie jeden bardzo wcześnie kwękać zaczął. — Niedawno temu zmarł słynny wspieracz ciężarów na wytrwałość, Ksawery Jung, i drugi taki sam wspieracz Fritz Eickeldrath, ciężko zapadł na cukrową słabość.

Nie potrzeba chyba więcej przykładów, że siła mięśniowa nie jest siłą życiową, ani też z nią w parze nie chodzi. Pierwsza bowiem polega zawsze na szalenie zbytecznych przetężeniach, które do pewnego celu, wielkich mięśni i możności okazania chwilowo największego wysiłku siłowego — zmierzają, co nawet z natury silne ciało, nie długo wytrzymuje.

Podczas tego już powoli zachodzi deformacya i osłabienie serca, płuc i reszty wewnętrznych organów. — A złe to tembardziej się potęguje, jeżeli ćwiczenia te odbywają się w zepsutem powietrzu, a odnośna jednostka jeszcze pali, pije oraz podejrzanemu użyciu i uciesze się oddaje.

W takich warunkach rozkład sił życiowych postępuje raźniej, sprowadzając w końcu nieunikniony upadek.

Często wskutek nadmiernego przetężenia ciała, cierpią i funkcye duchowe. Doprowadza to najpierw do obłędnego przeceniania samego siebie, na co wielu zawodowych atletów silnie cierpi, co w dalszym ciągu całkowite zaburzenia duchowe a w końcu ogłupienie sprowadza. Zaszedł już taki wypadek, że jeden z najinteligentniejszych atletów nagle na zaburzenie umysłowe zapadł i na długie lata do zakładu leczniczego się usunął, skąd całkiem zgrzybiały i cieleśnie zniszczony wyszedł. Nawet niedawno temu, jeden z najsławniejszych młodych zapaśników cierpiał przejściowo na pomieszanie zmysłów.

Przedewszystkiem, utrzymanie zdrowia i siły życiowej przez uprawianie monotonnych i jednostronnych ćwiczeń siłowych, przy napięciu do ostateczności siły woli i skupienia myśli nad tem, jest niebezpiecznem i nigdy bezkarnie przeprowadzić się nieda.

Należy zatem wszystkie ćwiczenia siłowe z wielkiem umiarkowaniem i przezornością uprawiać.

Jeśli ciało nie ma przejść w niezgrabną i mięśniami przeładowaną karykaturę, należy równocześnie jako przeciwważnik uprawiać ćwiczenia zwinnościowe.

Pełne zdrowie wewnętrznych organów i piękną harmonię ciała, jako wyraz siły życiowej, tylko przez pobudzające ćwiczenia na wolnem powietrzu się uzyskuje.

Kto to doświadczenie przez uważną obserwacyę na własnym organizmie zdobył, ten z siłą żywotną rzetelnie i oględnie postępując, ustrzeże się przed jednostronnem uprawianiem ćwiczeń siłowych.

Każdy bowiem nierozsądny i przesadzony wysiłek, przynosi uszczerbek energii — sercu i sile żywotnej.

SIŁA ŻYCIOWA W PÓŹNYM WIEKU.

Jak do dziś, to sport i wiążąca się z nim gimnastyka, zajmują się tylko młodzieżą. — Wszystko w nich przykrojono na modłę zawodów, od których najlepszy wiek męski jest wyłączony. — Z rzeczywistości tej wynika dokładnie, jak ograniczoną wartość posiada sport dla człowieka, rozumie się w tem stadyum, w jakim go u nas uprawiają.

Nie przeczymy by ruch sportowy nie miał pewnych dobrych stron, choćby tylko tę, że niejednego młodego człowieka przed wczesnem użyciem i jego zgubnemi następstwami ustrzegł; aleśmy się jeszcze nie zapytali, ani nad tem nie zastanowili, co z naszych młodych bohaterów sportu, odznakami czy medalami dekorowanych w późniejszym wieku będzie?

Drugiej generacyi jeszcześmy się w sporcie niedochowali, a przecież już niejedna, była wielkość sportowa przebrzmiała! Dziś tych, którzy jeszcze przed niewielu laty z podziwienia godnych wysiłków cielesnych znani byli, znajdujemy jako cichych i zgarbionych w swym zawodzie, a niektórych z nich już dawno zielona darń kryje. — A byli to ludzie zaledwie trzydziestki!

Nigdy chyba drastyczniej się nieuwydatni i do przekonania nie trafi znikomość naszego szportu, jak właśnie na wspomnienie tych przeszłych — i zapomnianych. Nie znajdziemy prawdopodobnie nigdzie lepszego przykładu dla scharakteryzowania powierzchowności, która nasze życie sportowe opanowała.

Ta powierzchowność przyczyniła się istotnie do tego, że pojęcie o wartości ludzkiej działalności w niebezpieczny sposób zmącono. Wszak jednostka pełna siły żywotnej w sporcie nic nie znaczy, i niczem jest dojrzały wiek wobec rekordy tworzącej młodzieży!

Człowiek z trzydziestką — wedle ogólnego mniemania — jest już dla sportu niczem!

Kto zaś całą zbieraninę w niemieckiej literaturze sportowej raz przejrzy, może na chwilę mniemać, że cel bytu człowieka ustaje z końcem karyery sportowej. — Okropnie tu w tym wypadku przeceniono doniosłość sportową, podając w poniewierkę codzienny zawód, który winien być człowiekowi celem życia, do którego sport dzielnym uczynić go powinien. — Gdy raz do tego dojdziemy, że nie na sekundy i centymetry działalność ludzką oceniać będziemy, ale wedle zasobów siły życiowej, wymaganej do ciągłego tworzenia — wtedy nasz sport osięgnie szlachetny cel, i byt jego, o który się dzisiaj w godny uwagi sposób z słusznością sprzeczamy — będzie usprawiedliwionym. — Wedle ogólnie rozpowszechnionych zapatrywań, za wcześnie bywa u nas człowiek w stan spoczynku zaliczany, czyli za wszeście się za starego uważa — przez co tylko zdrowiu szkodliwą bezczyn-

ność potęgujemy wyrządzając tem samem wielką szkodę dzielności narodowej.

Z obowiązku przeto, tego rodzaju przewrotne pojęcia zwalczać należy.

Żyjąc rozsądnie, może człowiek do późnego wieku być produktywnym tworząc temsamem wartości ogółowi pożyteczne i treść jego życia stanowiące.

Tego rodzaju przykładów działalności posiadamy mnóstwo.

Najwięcej ich przytacza Alfred Lindheim w swem dziele „*Saluti senectutis*“, które znaczenie i długość ludzkiego życia omawia.

Tego rodzaju ludzi, których zdolność twórcza aż do późnego wieku nieosłabła, albo dopiero w tym wieku do pełnego rozkwitu doszła zwie Lindheim „tytanami“. W okresie pomiędzy 70. a 80. rokiem życia przytaczą Lindheim następujące przykłady:

Komandor Vanderbilt powiększa swoją sieć kolejową ze 120 do 10.000 mil i powiększa swój majątek o sto milionów koron. — Grote w wieku 71. lat, rozpoczyna swoje dzieło o Arystotelesie. — W 72. roku Händel komponuje *oratorium* „Tryumf czasu i prawdy“. W tym samym wieku piszą: Meyerber wielką operę „Afrykanka“, Samuel Johnson ogłasza najlepsze swoje dzieło „Życie poety“, a Littre kończy największy ze wszystkich słowników. — Blücher w 72. roku zwycięża Francuzów pod Waterloo. — W 74. roku pisze Kant „Antropologię, Metafizykę i Etykę“, w tym samym wieku zostaje Thiers prezydentem francuskiej rzeczypospolitej, Tintoretto maluje największe z swoich dzieł „Raj“, Verdi kończy mistrzowskie dzieło „Ottella“, w 80. roku życia pisze „Falstaffa“, a w 85. podziwu godną kompozycyę kościelną „Ave Maria“, „Stabat Mater“ i „Te Deum“.

W tym wieku życia ustępują z widowni Metternich i Bismarck, Crispi zaś zostaje włoskim premierem. Waschington w 76. r. pisze własną autobiografię. Humboldt w tym samym wieku rozpoczyna „Kosmos“, który kończy w 90. roku życia. — I na polu wojennem działania tego rodzaju nie są odosobnione: Radetzky w 80. roku odnosi zwycięstwo pod Nawarą, Czarnecki w tym nieomal wieku ugania za Szwedami i pędzi ich z Polski, Józef Bem dobrze po siedmdziesiątce odnosi zwycięstwo w Siedmiogrodzie nad Puchnerem. Jeszcze bardziej uderzającą jest działalność ludzka pomiędzy 80. a 90. rokiem życia.

W tym wieku rozpoczął Kato studya greczyzny, Plutarch łaciny a Sokrates muzyki.

Goethe kończy drugą część „Fausta“, Buffon, francuski badacz przyrody pracuje po 81. roku nad swoją 44. tomową „historyą przyrody“. Palmerston w tym wieku umiera premierem. Newton w 83. roku pracuje z tą samą siłą co w średnim wieku.

Talleyrand do 84. r. opanowuje i prowadzi polityczną sytuacyę własnego kraju. Moltke w 83. roku sprawuje urząd szefa sztabu generalnego pruskiej armii.

W 87. roku życia Michał Anioł pracuje jeszcze nad swoimi monumentalnemi dziełami pędzla. Tizian w 98. r. maluje „Bitwę pod Lepanto“.

Wobec podobnych czynów wieku zgrzybiałego, byłoby niedorzecznością, zakreślać przedwczesne granice działalności człowieka. Z słusznością zaznacza Dr Cuyler, że dla wielu zamiarów i czynów bohaterskich, młodość i wiek męski są najodpowiedniejszymi, jednak dla innnych — skupienie myśli, długie doświadczenie i roztropny sąd wieku starszego, są najlepszym uposażeniem. Podobnie twierdzi też Kato: nie siłą, nie szybkością ani cielesną sprawnością dokonuje się wielkich rzeczy, lecz przez rozważenie, przyjrzenie się, i sąd na których dojrzałemu wiekowi nie zbywa, raczej się w nim potęgują.

W każdym razie zapominać nie należy, że wiele z najlepszych czynów, czy to na polu handlowem, państwowości, literatury i na innych, zostały dokonane przez mężów, którzy już dobrze poza 60. przeszli.

Żaden z dzielnych mężczyzn nie uzna sześćdziesiątki za granicę swojej ambicyi i działalności. Wielką zatem korzyść posiadają dochodzenia oryginalnie przez Lindheima zestawione. Pouczają one o momentach, które do przedłużenia pełnej ludzkiej działalności się przyczyniają. Jako takie przytacza: mierność i regularność w życiu, czynność aż do późnego wieku, strzegąc się pilnie przed stanem spoczynku.

W regule, długość życia i działalności ludzkiej, nie zależy od następujących momentów: przebywania na wsi czy w mieście, od trosk i szczęśliwie przebytej słabości od dobrobytu czy ubóstwa.

Wogóle szkodliwiej oddziaływuje rozkosz aniżeli ubóstwo.

Co do stanu cielesnego, to utrzymanie siły wzrokowej i ruchliwości stanowi wielką wagę. Utrata tego skróca życie.

ZE SPORTU.

RZUT DYSKIEM.

Ruch ćwiczebny na wolnem powietrzu przybiera u nas coraz większe rozmiary, przedewszystkiem zaś wszelkie rodzaje rzutów, skoków i biegów czyli t. zw. „lekka atletyka“.

Ze wszystkich rzutów najwięcej ćwiczonym i przyjętym u nas jest rzut dyskiem.

Na zawodach olimpijskich, które się odbyły w 1896 roku w Atenach został ten klasyczny rzut odgrzebany z tysiącletniego pyłu a uczestnicy zawodów u stóp Akropolis przynieśli go do swoich ojczyzn. Tak więc ukazał się we wszystkich krajach Europy.

Dysk jestto krążek metalowy lub drewniany, ciężaru 2 kg. a średnicy 20—22 cm. Drewniany objęty

jest żelazną obręczą i wypełniony w środku metalem do regulowania ciężaru. Drewniane dyski są grubsze i gorsze do trzymania w ręce.

Jak wszędzie tak i u nas kluby sportowe i ci, co sami nazywają się prawdziwymi sportowcami używają dysków drewnianych, ponieważ stały się one międzynarodowymi. W „Sokole" zaś posługujemy się tańszym, lepszym do trzymania dyskiem żelaznym. Tak drewnianym jak i żelaznym dyskiem rzut wykonuje się jednakowo.

Kiedy nie znano rzutu z obrotem, rozbieg był dowolny, a mierzono prostopadle do linii rzutu, później rzucano z kwadratu, którego bok wynosił 2·50 m., a mierzono w linii prostopadłej do przedniej granicy kwadratu. Obecnie wszędzie rzucają z koła o średnicy 2·50 m., a mierzy się w linii prostej od środka koła do pierwszego znaku na ziemi.

Dyskiem rzucać można z miejsca, z rozbiegiem bez obrotu, albo z obrotem. Najlepsze wyniki osiągnięto przez rzut z obrotem.

Rzut z obrotem wykonuje się w następujący sposób: Rzucający staje z dyskiem wysunąwszy lewą nogę trochę naprzód przy obwodzie wewnątrz koła, jednak w części tylnej t. j. leżącej naprzeciw linii rzutu. Dysk kładzie na drugich członkach palców szeroko rozwartej ręki prawej, a odwracając dłoń ku ziemi podtrzymuje się lewą ręką, przyciskając go do przegubu prawej ręki. Mimo to powinien dysk swobodnie w ręce spoczywać. W tej postawie wykonuje 2—3 bocznych zamachów od lewej ręki z góry, ku prawej w dół, przyczem lewą ręką się go przytrzymuje od spodu, gdy się znajduje po lewej stronie w górze, bo prawa znajduje się na dysku, a przez to podtrzymywanie nadaje się mu położenie jakie chcemy. W chwili, gdy prawe ramię wraca z zamachu od dołu, wykonuje się obrót w lewo około osi pionowej ciała i to skokiem. Przy ostatnim, do obrotu potrzebnym skoku a raczej kroku, który ma być wykonanym prawonóż, przychodzi się aż do przedniego łuku obwodu koła, którego jednak przekroczyć nie można, równocześnie wyrzuca się dysk z ręki. Ręka trzymająca dysk zatacza koło poziome i wypuszcza go ku przodowi.

Przez cały czas należy trzymać dysk nachwytem w położeniu poziomem, jak również w tem położeniu go wyrzucić. Im szybciej cały obrót wykonano, tem dajej leci dysk; zauważyć tu należy, aby szczególnie ostatni krok prawą nogą był wykonanym z całą energią, bo cała siła prawej części ciała powinna być przeniesioną na przybór, ramię zaś tutaj służy jako pomocnicza dźwignia. Również trudną jest rzeczą nadać dyskowi, który wraz z wyprostowaną w bok ręką zatacza koło, położenie poziome. Należy więc przedewszystkiem ćwiczyć się w szybkim obrocie i w prawidłowen trzymaniu dyska i ręki.

Drugi sposób jest daleko trudniejszy lecz w dobre wyniki obfitszy.

Ustawienie do rzutu jest takie same jak przy tamtym, jednak miejsce obiera się więcej na lewo od środka koła i ustawia się bokiem lewem do linii rzutu. Dysk trzyma się jak przy rzucie poprzednim. Bierze się 1—3 bocznych zamachów jak poprzednio, tylko przy każdym zamachu z góry od strony lewej, gdy ręka idzie ku prawej stronie w dół, ugina się silnie nogi w kolanach tak, że prawem prawie kolanem dotyka się ziemi, lewe pozostaje trochę wyżej. W chwili gdy prawe ramię wraca z zamachu od dołu wykonuje się obrót około osi pionowej ciała, trzema skokami i wyrzuca się dysk ku przodowi. Ponieważ podnoszenie, wykonywa się z ugiętych kolan podczas, obrotu, który powinien być z błyskawiczną szybkością wykonywanym, przeto dysk wraz z ręką przed wypuszczeniem go z tejże zakreśla wielkie koło przechodzące w spłaszczoną linię śrubową.

To szybkie podnoszenie się jak również szybki obrót ciała bardzo korzystnie działają na dalekość rzutu. To wszystko wymaga pewnej wprawy, którą nabyć można przez długie ćwiczenie.

Zaprawiać należy się z początku w samym tylko obrocie, po przyswojeniu sobie tego w należytem trzymaniu dyska i wyrzucaniu go. Dysk najlepiej wyrzucać pod kątem 45^0, gdyż rzut poziomy jest nietylko ładniejszy,. lecz lepszy i dalszy niż pionowy, bo przy tym dysk idzie wysoko lecz blisko. Spaść ma dysk wewnątrz przedłużonych ramion kąta środkowego o 90^0 w kierunku naznaczonego rzutu. *Da-bie.*

Nakładem Wydziału Okręgu I. pol. Tow. gimn. sokolich. — *Odpowiedzialny redaktor i wydawca: St. Szaynowski.*

Czcionkami drukarni „Czasu" w Krakowie, pod zarządem A. Świerzyńskiego.